

Fiziksel Aktivite Programı

'AKTİF OL, SAĞLIKLI KAL'

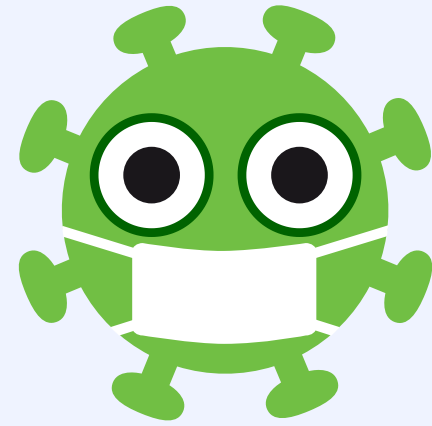


Hazırlayanlar
Arş. Gör. Recep KARA
Prof. Dr. Zümrüt BAŞBAKKAL

1. HAFTA

Neden düzenli fiziksel aktivite yapmalıyız?

Son yıllarda çocuk ve gençlerin günlük yaptığı fiziksel aktivite azaldı.



Pandemi nedeniyle evde daha fazla vakit geçirdik ve hareketlerimiz biraz daha kısıtlandı.

Teknoloji ürünlerinin (telefon, bilgisayar) kullanımı ile hareketlerimiz giderek azaldı.

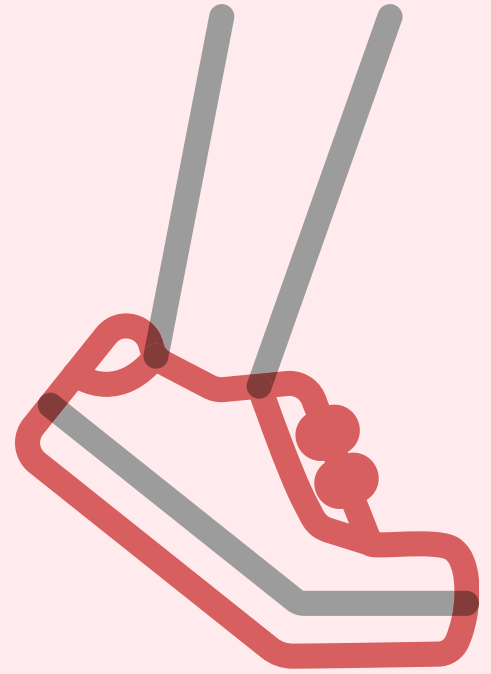


Fiziksel Aktivite Programında beni neler bekliyor?

Bu program, günlük fiziksel aktivitenizi arttırmak için oluşturuldu.



FİZİKSEL AKTİVİTE



EGZERSİZ

EĞİTİM

12 Hafta
boyunca

Haftada
3 kez
30 dakika
Egzersiz

Haftada
1 kez
Sağlıklı
Yaşam
Davranışları



Birlikte neler yapacağız?



Egzersizlerin bir kısmını okulda bir kısmını ise uzaktan öğretim yoluyla evlerimizden yapacağız.

Anne, babanız ya da öğretmeniniz de egzersizlere katılabilecek.

Sağlığımızı korumak için egzersiz öncesi ve sonrası vücudumuzu kullanmayı öğreneceğiz.

Egzersiz programında çeşitli oyunlar oynayarak eğleneceğiz.

